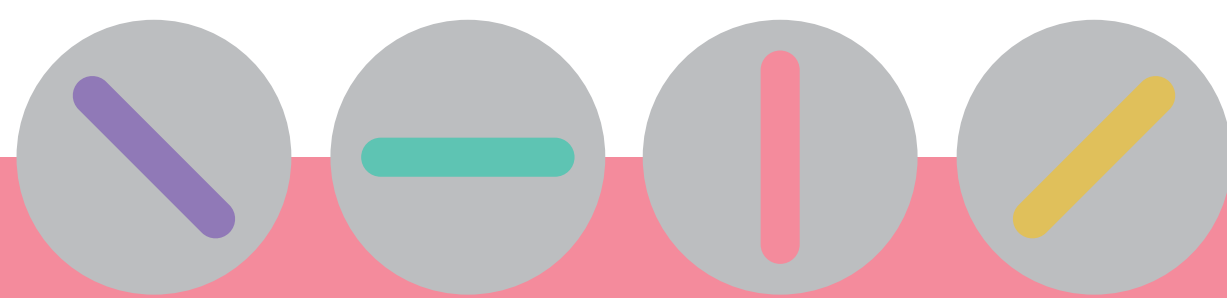


ritme



de dans die je niet mag ontspringen

web: ritme.io insta: [@ritmeio](https://www.instagram.com/ritmeio)



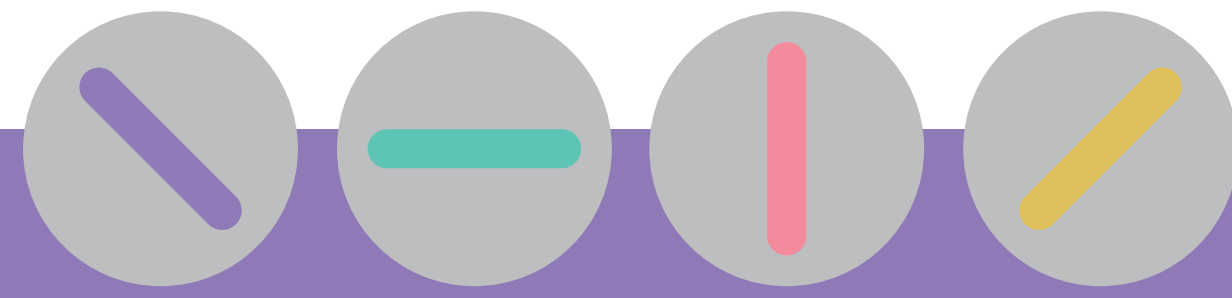
Welkom bij RITME

Wat leuk dat je voor RITME hebt gekozen!

In dit korte boekje kun je lezen over **het waarom** van RITME, de **bronnen** waaruit we putten, een tekst waarin we **het DNA** van RITME beschrijven en enkele **tips**.

RITME is **nieuw!** We zijn dus volop in ontwikkeling en willen jou vragen mee te werken aan deze ontwikkeling. Voel je vrij om ideeën aan te dragen!

Heb je vragen of suggesties, wil je mee bouwen op een groep starten? Neem gerust **contact** met ons op!



Waarom RITME?

RITME is een nieuwe manier van **levenskunst**. Het helpt je bij je zoektocht naar **zin en betekenis**. Het geeft inspiratie en tilt je boven jezelf uit. Het kan helpen bij mentale problemen als angst of depressie. Het helpt tegen eenzaamheid omdat je samen met anderen aan de slag gaat.

RITME is **vernieuwend en neutraal**. Het is geen onderdeel van een bestaande ideologie of religie maar put uit de beste bronnen voor een goed leven. Je maakt kennis met verrassende inzichten uit filosofie, religie en psychologie en we zoeken samen naar de beste verhalen en behulpzame praktijken.



RESONANTIE {1}

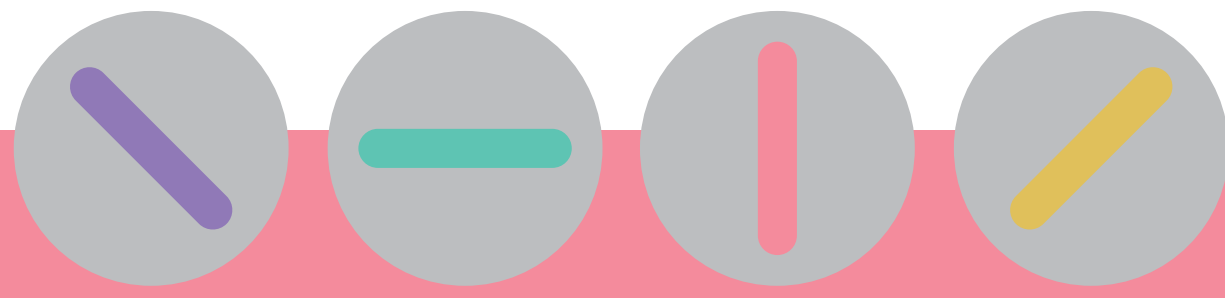
RITME is gebaseerd op het werk van de Duitse socioloog **Hartmut Rosa**.

Rosa zegt dat onze moderne tijd een valse belofte geeft voor geluk. *“Er is alleen vooruitgang mogelijk door groei. Daarom moeten we onszelf ontwikkelen, streven naar meer middelen en onszelf voorzien van welvaart zodat we gelukkig worden.”*

De moderne mens moet zijn omgeving steeds beter **begrijpen, beheersen en ontsluiten**. Maar uiteindelijk zullen we door technologie steeds meer vervreemden van elkaar en schade aanrichten.

Een goed voorbeeld is sociale media. Het geeft ons snelle toegang tot andere mensen. En toch voelen veel gebruikers zich eenzaam. We zijn verslaafd aan onze smartphone en zien nauwelijks meer iets van onze omgeving en praten minder dan ooit met mensen in het echte leven.

Rosa noemt dit **vervreemding**. Maar wat is de oplossing?



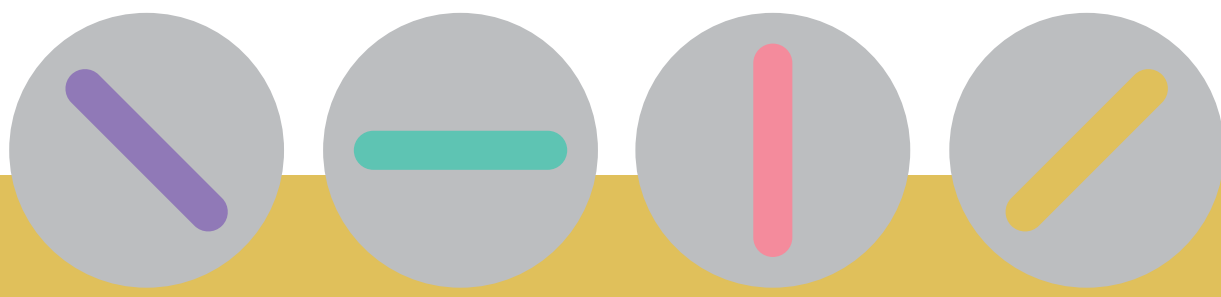
RESONANTIE {2}

Het tegenovergestelde van vervreemding is **resonantie**: het gevoel dat je hebt als “het klopt”. De verliefdheid die van twee kanten komt, het mee worden gevoerd door muziek, de wandeling in de natuur die binnenkomt, de emoties bij vreugde of verdriet, de flow in een spel, de nieuwsgierigheid bij een goede toespraak, de smaak van een geweldige maaltijd.

Volgens Rosa kun je deze resonantie niet manipuleren. Het overkomt je of niet. Denk aan het in slaap vallen. Je kunt proberen harder in slaap te vallen, maar dat werkt niet. Slaap overkomt je. Wel kun je voorwaarden scheppen die een soort **landingsbaan** aanleggen voor resonantie. Dat leggen we je verderop uit!

Resonantie voel je als ervaring. Meestal heel lichamelijk. Daarom heeft RITME ook altijd iets **fysiëks en emotioneels**.

Resonantie verandert je. Je ervaringen **verdiepen en verrijken** je leven. Resonantie kun je niet vasthouden. Het gaat weer zoals het kwam.

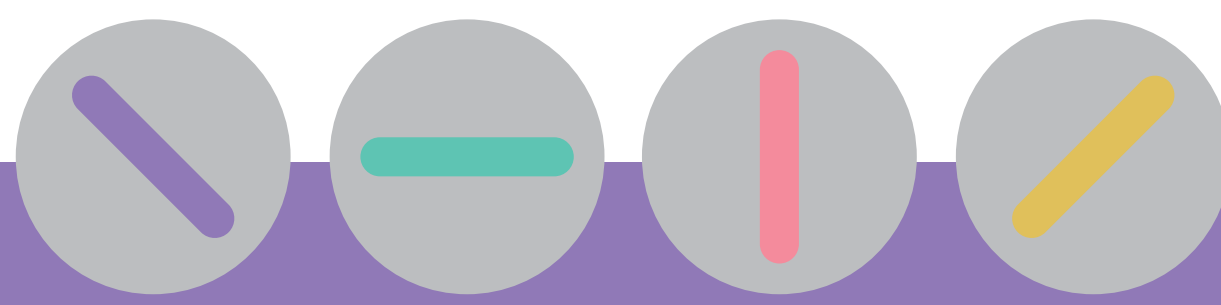


RESONANTIE {3}

RITME kun je vergelijken met het stemmen van een muziekinstrument. Wanneer de snaren niet de goede golflengte hebben, dan is de muziek vals. Door te stemmen komen de snaren in resonantie. Ze zitten precies op **de juiste golflengte**.

Zo is het ook in het leven. Wil je geluk of liefde ervaren, ontdekken wat van betekenis is of het goede willen doen, dan is dat niet een kwestie van meer technologie, toegang tot meer mensen, een nog snellere bezorging van je bestelling of het kopen van nog meer producten.

Met RITME willen we je helpen te resoneren met het goede leven. Hoe kom je in aanraking met liefde, rust, geluk, schoonheid en compassie? Hoe leven we als mensen beter samen? Hoe maken we de wereld om ons heen een beetje mooier? Wij gaan samen met jou enkele ritmes van het leven ontdekken door te **oefenen in feesten, eten, spelen en maken**.



FEESTEN {1}

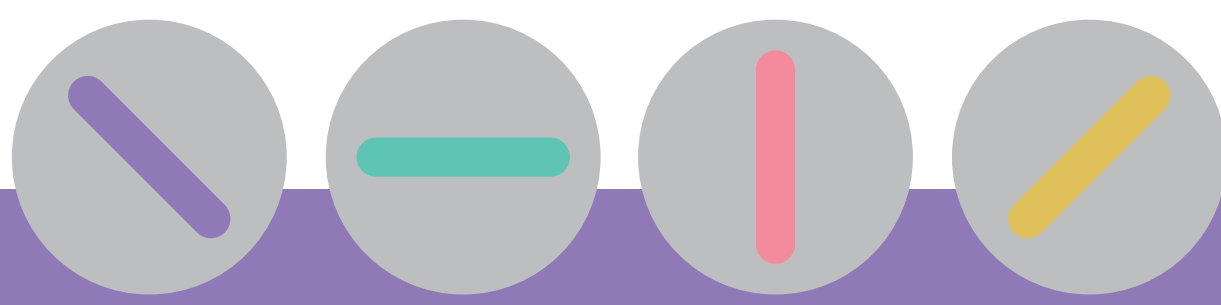
Resonantie kun je ontdekken door te leren feesten. Heel veel ritmes in het leven zijn een geschenk: Je bent op een dag geboren en je viert elk levensjaar bij een rondje rond de zon. Je bent blij en dankbaar dat je een feest geeft ter ere van je verjaardag.

Je ademt, je lichaam is een wonder, het hart klopt, je brein werkt. Je leven is een geschenk.

Je valt in slaap en wordt weer wakker. Je geniet van een paar maaltijden. De week kent vrije dagen en het jaar feestdagen en vakantietijd. Deze ritmes in het leven zijn reden voor dankbaarheid. Door te feesten zeg je “ja” tegen het leven.

Ook leef je in verhalen die je vertellen over het goede leven. Onze feestdagen vertellen ons over bevrijding, dood en leven, een nieuw jaar, over vergeving en het maken van een nieuwe start.

Er is zoveel om te vieren! Hoe gaan we dit doen?



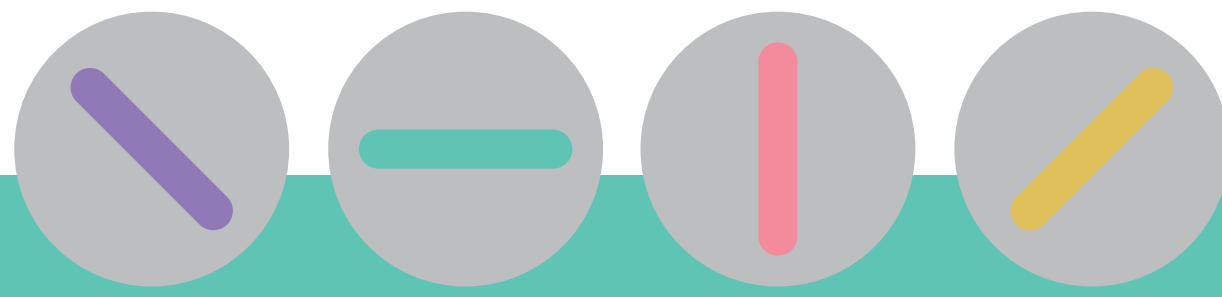
FEESTEN {2}

Harvey Cox is een theoloog die veel heeft geschreven over feestvieren. Hij zegt:

Je feest is overdadig! Overdrijf in je gedrag, verkleedpartij, dans, drank en eten. Geef geld uit, verbouw de boel en maak je geen zorgen over de rommel, het uitzinnige gedrag of de niet-normale uitingen. Test: Als een feest braaf in een kringetje op stoelen met koffie en een gesprek is, dan doe je eigenlijk iets niet goed.

Je feest zegt ergens "Ja!" tegen. Je feest is niet zomaar voor de lol op vrijdagavond omdat je toch niets te doen hebt. Je viert het leven, de vriendschap, een diploma of nieuwe baan. Of je viert ondanks het leven en deelt in het feest de hoop en vriendschap ondanks moeilijke omstandigheden.

Je feest kent het karakter van nevenschikking. Het is niet zoals andere momenten maar echt anders. Het is er ook niet elk weekend, maar uitzonderlijk. Het scheidt echt een contrast met het normale ritme van het leven. Iedereen mag ook weten: het is een speciaal moment.



ETEN {1}

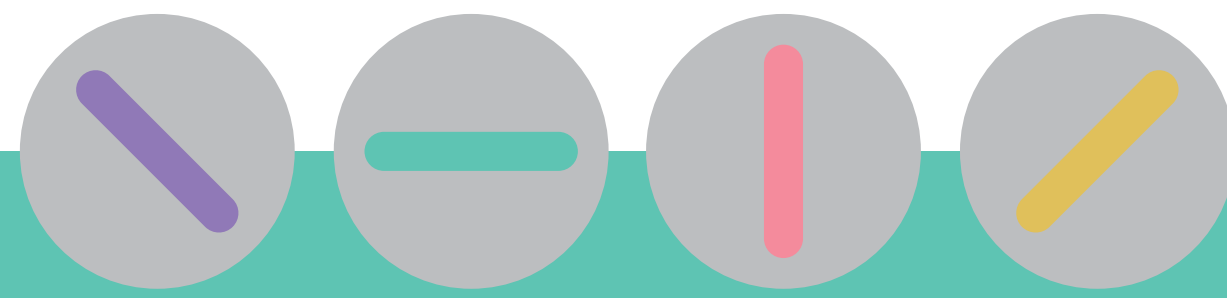
Resonantie kun je ontdekken door te eten. Onze maaltijden zijn een terugkerend ritueel in ons leven. De maaltijd zorgt voor verbinding. Verbinding met de natuur door wat we eten. Verbinding met elkaar door met wie we eten.



De mensheid heeft altijd grote waarde gehecht aan goede maaltijden. En toch staat het onder druk: we bestellen eten via het internet en laten het bezorgen, we weten niet meer welke producten er in de schappen van supermarkten liggen, ons eten is weinig duurzaam en vaak ongezond. We eten steeds sneller en vaker alleen.

Toch is de maaltijd nog steeds een kans om tot een goed gesprek te komen. Bij een goede maaltijd kunnen we opnieuw ontdekken wat ons leven geeft. We zijn zo afhankelijk van al het leven om ons heen! En de maaltijd is een kans om mensen te leren kennen die wat verder van ons af staan.





ETEN {2}

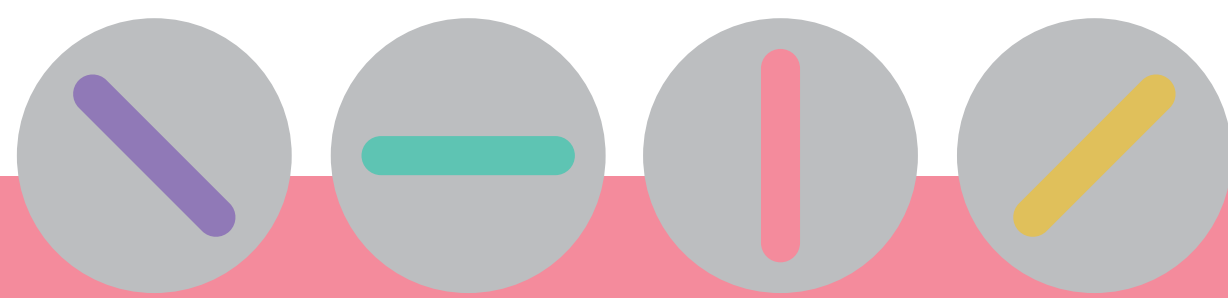
Eten doen we bijna iedere dag. Daarom is het voor ons een RITME.

Om meer resonantie te ervaren willen we samen gaan eten. Eten staat voor **community**: we leren voor elkaar te zorgen door eten klaar te maken en te delen. We leren elkaar te ontmoeten. We luisteren naar elkaar en hebben aandacht voor elkaar. De maaltijd is een kans voor het verdiepen van bestaande relaties of het ontdekken van nieuwe. **Diversiteit** aan tafel is een grote uitdaging maar ook een kans voor resonantie.

De maaltijd verbindt ons aan je eigen **lichaam, het leven en de aarde**. We kunnen leren om meer aandacht te hebben voor wat er in de maaltijd zit en hoe het op ons bord is terechtgekomen.

De maaltijd is een kans voor resonantie in de **verhalen die we vertellen en rituelen die we doen**. De maaltijd schept verbinding, identiteit en gemeenschap.





SPELEN {1}

Johan Huizinga is de schrijver van het beroemde boek Homo Ludens, de spelende mens.

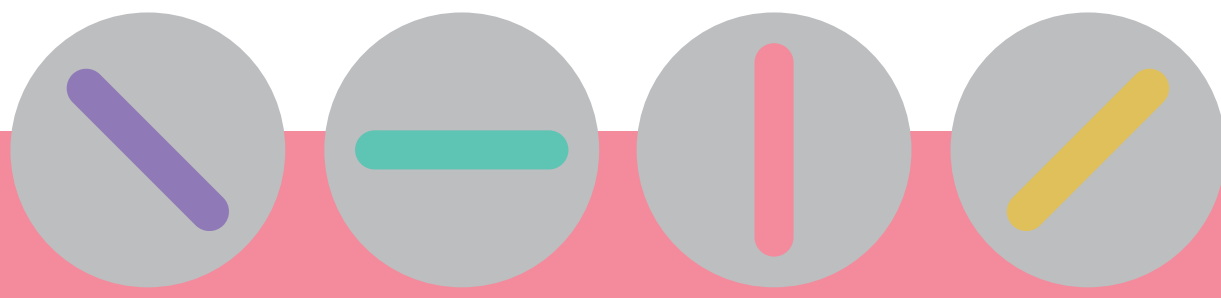
Stel je voor dat je denkt: het leven is zinloos. Je wordt geboren, loopt een paar rondjes door het leven en je gaat weer dood. Waarom zou ik dan leven? Wat is de zin van dit alles?

Volgens Huizinga ben je pas echt mens wanneer je kunt spelen. Dat doet een kind van nature. Een spel is een vrije handeling waarin je het gevoel van tijd verliest. Het is betekenisvol in zichzelf.

Stel je voor dat het leven is als het spelen van een rol in een verhaal. Om in het spel te komen stap je “op het toneel” van het leven. Je hoort het verhaal, je neemt je rol serieus, er is spanning en plezier, je speelt samen met anderen en het geeft je een bepaald tempo, een plek en richting.

Het leven kun je leren als een het spelen van een spel. Daarom laten we je in RITME spelen.





SPELEN {2}

Er zijn verschillende spellen die je kunt spelen:

Allereerst is er zoiets als “**playfulness**”, het ervaren van de vrijheid van iets doen, puur voor het plezier. Dansen, huppelen, lachen, knutselen.

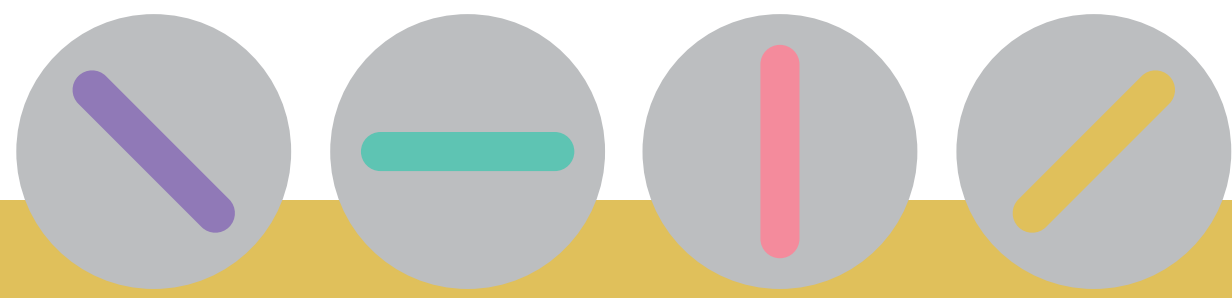
Er zijn “**games**” waarin je met meer spanning en spelregels uitgedaagd wordt. Je wilt een puzzel oplossen, met je team winnen of persoonlijke groei doormaken.

Er zijn **verhalen** waarin je kunt leren leven. Een acteur speelt haar rol in het verhaal. Storytelling geeft betekenis en richting aan het leven.

Rituelen en religieuze oefeningen zijn spellen. Je speelt mee in betekenisvol verhaal. De symbolen en handelingen markeren een moment of een nieuw ritme in je leven.

Bij RITME leer je te spelen op verschillende manieren.





MAKEN {1}

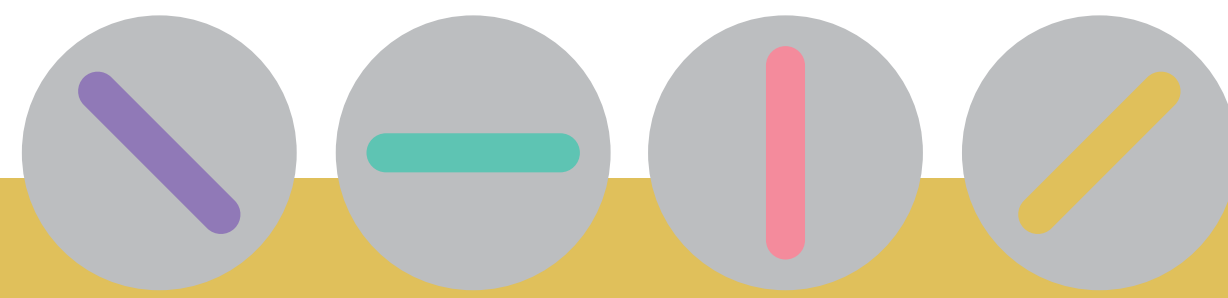
Zoals je bij Feesten leert dat je het leven een geschenk is, zo leer je met Maken dat je iets terug kunt geven.

Je ervaart vaak resonantie wanneer je iets moois aan het maken bent, muziek maakt, iets doet waarvan je weet dat het goed is of enthousiasme over het rechtzetten van het verkeerde.

Je ervaart resonantie wanneer je je talenten gebruikt en echt jezelf kunt zijn. Maar je ervaart nog meer wanneer je iets doet samen met anderen of voor anderen.

Daarom gaan we in RITME aan de slag met creativiteit, talenten, kunst, verbeelding en maakkracht. Maar ook met het rechtzetten van onrecht in je leven, omgeving of wereld om je heen.

Bij RITME bij jij een maker!



MAKEN {2}

RITME is niet af. We introduceren resonantie om meer in verbinding te komen met het goede leven door Feesten, Eten, Spelen en Maken.

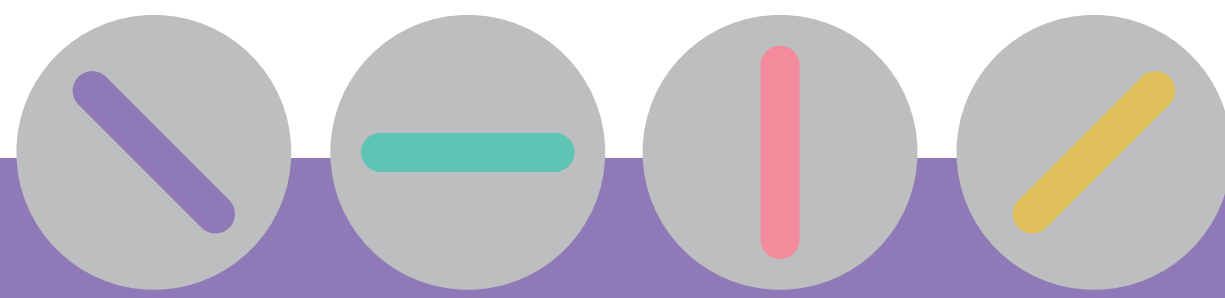
We willen jou uitdagen om mee te doen. Ervaar de RITMES zelf door er voor open te staan en je te laten raken.

Wil je zelf ook een maker worden? Bij RITME kun je op verschillende manieren bijdragen.

Verzin zelf oefeningen en deel ze in een groep. Verzamel nieuwe mensen om kennis te maken met RITME. Schrijf een persoonlijke leefregel of leefregels voor je groep. Zo leer je dat een RITME ook een gewoonte kan worden.

Je mag ook altijd weer stoppen met RITME. RITME is 100% vrijwillig. Je mag er ook voor kiezen om door te groeien en meer te gaan maken.





TIPS {1}

1 Vorm lokaal een RITME-groep en maak een app- of Telegramgroep aan. Probeer echter zoveel mogelijk activiteiten in het echte leven te organiseren.

Nodig mensen uit om een +1 mee te nemen en splits de groep op tijd.

3 Zorg voor regelmatige afspraken, bijvoorbeeld eens in de twee weken, om een vast ritme te creëren.

Zorg ervoor dat iedereen RITME kan ervaren en geef prioriteit aan fysieke interactie, emoties en ervaringen boven gesprekken of inzichten.

5 Varieer de activiteiten: zowel individueel als in groepsverband, binnen en buiten, seculier en religieus, met uitdagende en minder uitdagende activiteiten.

Werk aan individuele leefregels voor de leden of een gezamenlijke leefregel voor de hele groep.

7 Ontwikkel gewoontes of routines die herhaald kunnen worden.

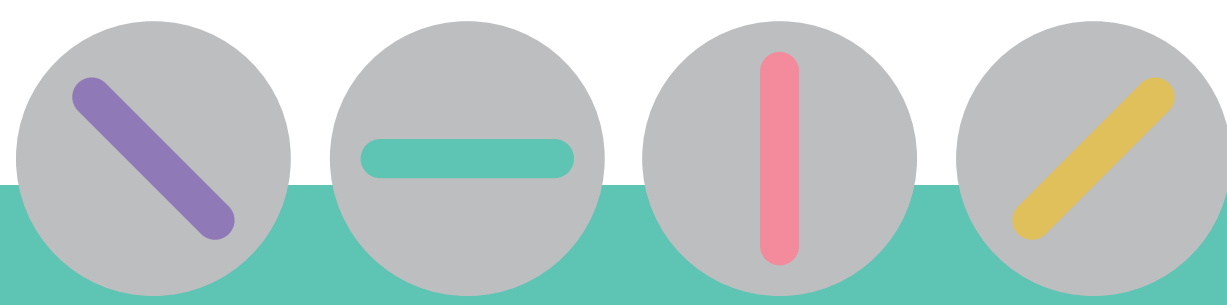
Zorg te allen tijde voor veiligheid. Vermijd oefeningen of opdrachten die mensen kunnen vernederen, onveilig zijn of manipulatief van aard zijn.

2

4

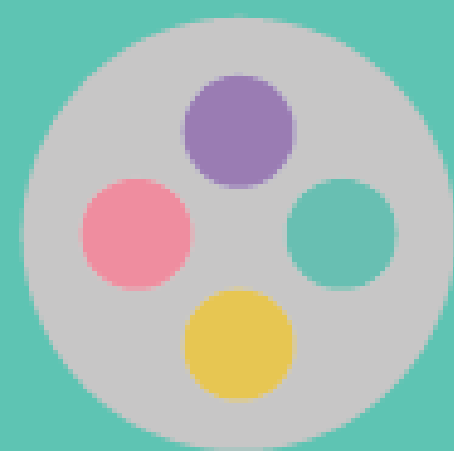
6

8



TIPS {2}

Wees creatief met woorden. Wij geven drie voorbeelden. RITMEUTE voor de groep, RITMEESTER voor mensen die mee willen bouwen aan nieuwe opdrachten of RITMEDITATIE voor een spirituele sessie.



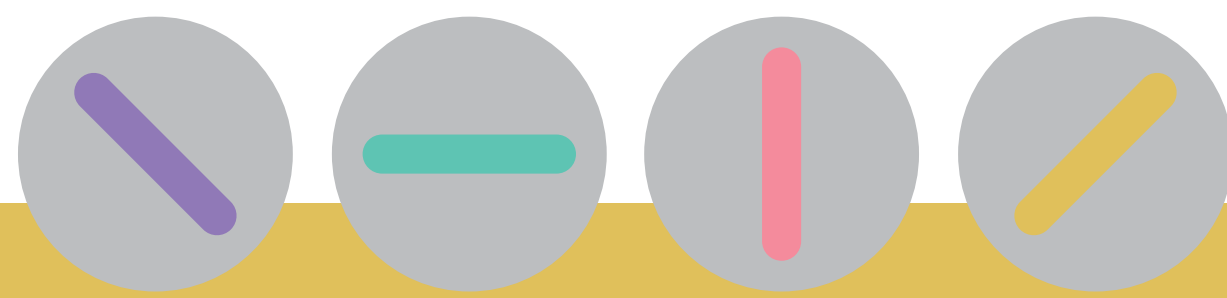
ritmeute



ritmeester



ritmeditatie

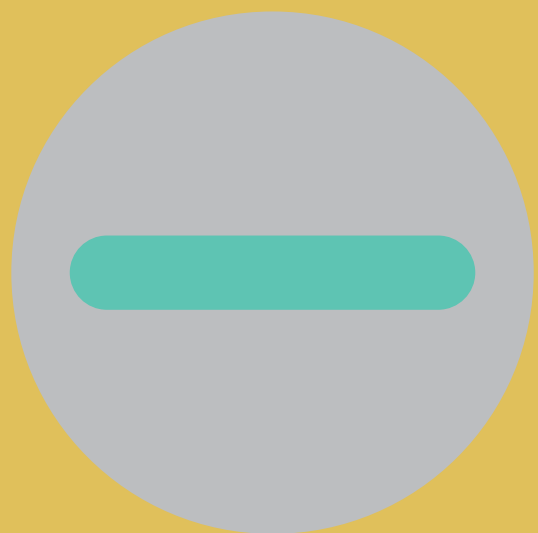


RITME DNA {1}

RITME gaat over het vinden van **het goede leven**. Volgens de Duitse socioloog Hartmut Rosa zijn we de verbinding met dit goede leven vaak kwijt. We leven te snel, krijgen te veel prikkels en gebruiken allerlei technische hulpmiddelen om gelukkig te worden. Wat we nodig hebben is **resonantie**. Resonantie is de verbinding met het leven om je heen, de maatschappij, de natuur en mensen. RITME helpt je om deze resonantie te ontdekken en te oefenen. Om je op weg te helpen leer je vier ritmes van resonantie:



FEESTEN. In dit ritme leer je te resoneren met het gegeven dat het leven een gave is. Je bent geliefd, je ademt, je hebt talenten, je leeft! Vier deze gave van het leven.



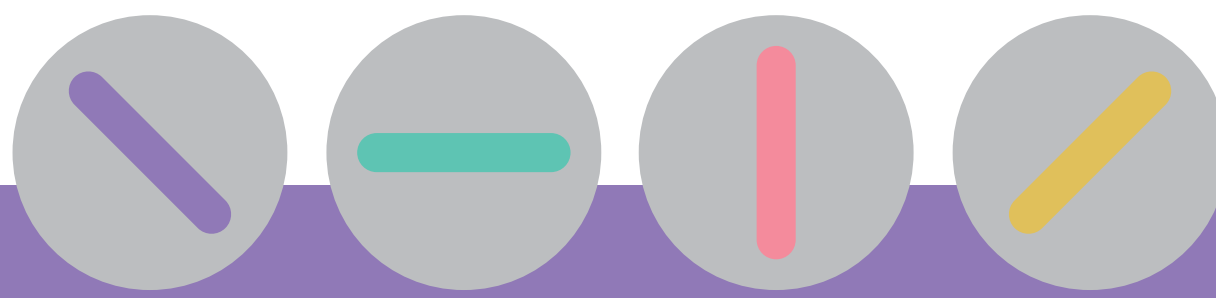
ETEN. In dit ritme leer je te resoneren door je te verbinden aan de natuur en de mensen om je heen. Dit doe je door maaltijden met elkaar te houden.



SPELEN. In dit ritme leer je te resoneren met het gegeven dat je in verhalen leeft waarin jij je rol speelt. Ontdek op speelse manier de zin van het leven.

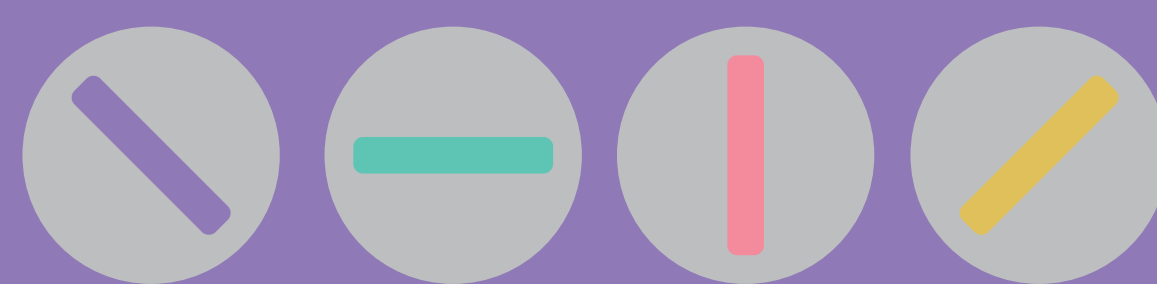


MAKEN. In dit ritme leer je te resoneren met de kracht van creativiteit. Door de wereld om je heen mooi te maken of door iets recht te zetten.



RITME DNA {2}

Schrijf elke maand een eigen leefregel. Een leefregel is een intentie of een oefening die past bij het idee van resonantie. In welk ritme wil je deze maand leren te resoneren? Wil je leren te feesten, te eten, te spelen of te maken?

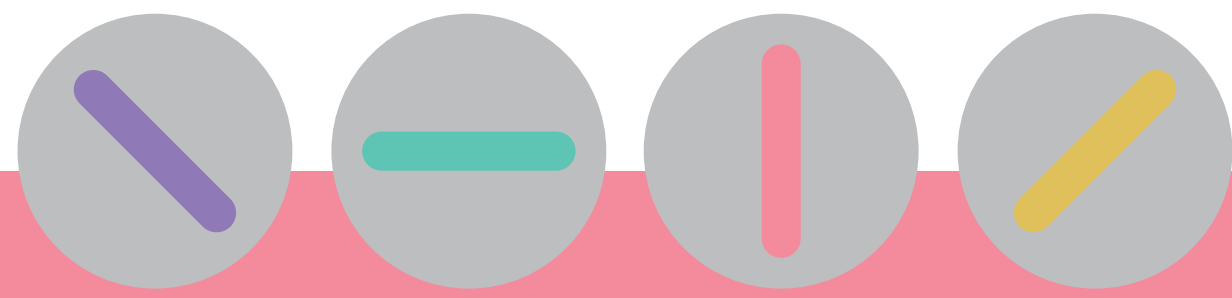


Stap 1. Kies een praktijk om te oefenen die je eenvoudig kunt herhalen. Bij een leefregel gaat het om het opbouwen van een gewoonte, een “**habit**”.

Stap 2. Kies een vorm die bij dit ritme past en let daarbij op de volgende spelregels:

- * RITME doe je niet alleen. Kies altijd een vorm die je **samen** met twee of meer mensen kunt uitvoeren.
- * RITME gaat om je **lijf**. Kies een vorm die je kunt proeven, die je kunt zien, ruiken of horen. Een vorm waarbij je moet bewegen.
- * RITME kent **symbolen** die verwijzen naar iets wat groter is dan jezelf. Kies een vorm die bestaat uit een ritueel of spel, een rol in een verhaal of de betekenis van een kunstwerk.

Stap 3. Je probeert 1x of 2x per maand **beschikbaar** te zijn voor je mede ritme leden.



Bronnen:

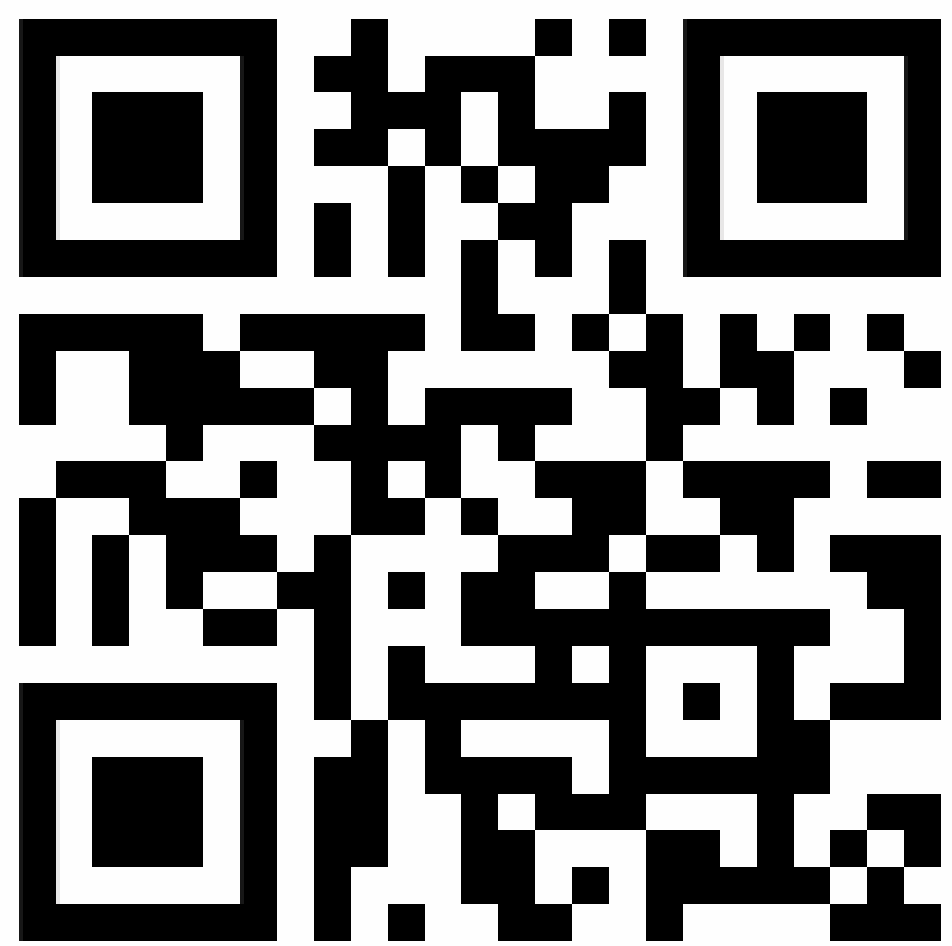
* Hartmut Rosa. Leven in tijden van versnelling. Een pleidooi voor resonantie.

* Hartmut Rosa. Onbeschikbaarheid.

* Johan Huizinga. Homo Ludens.

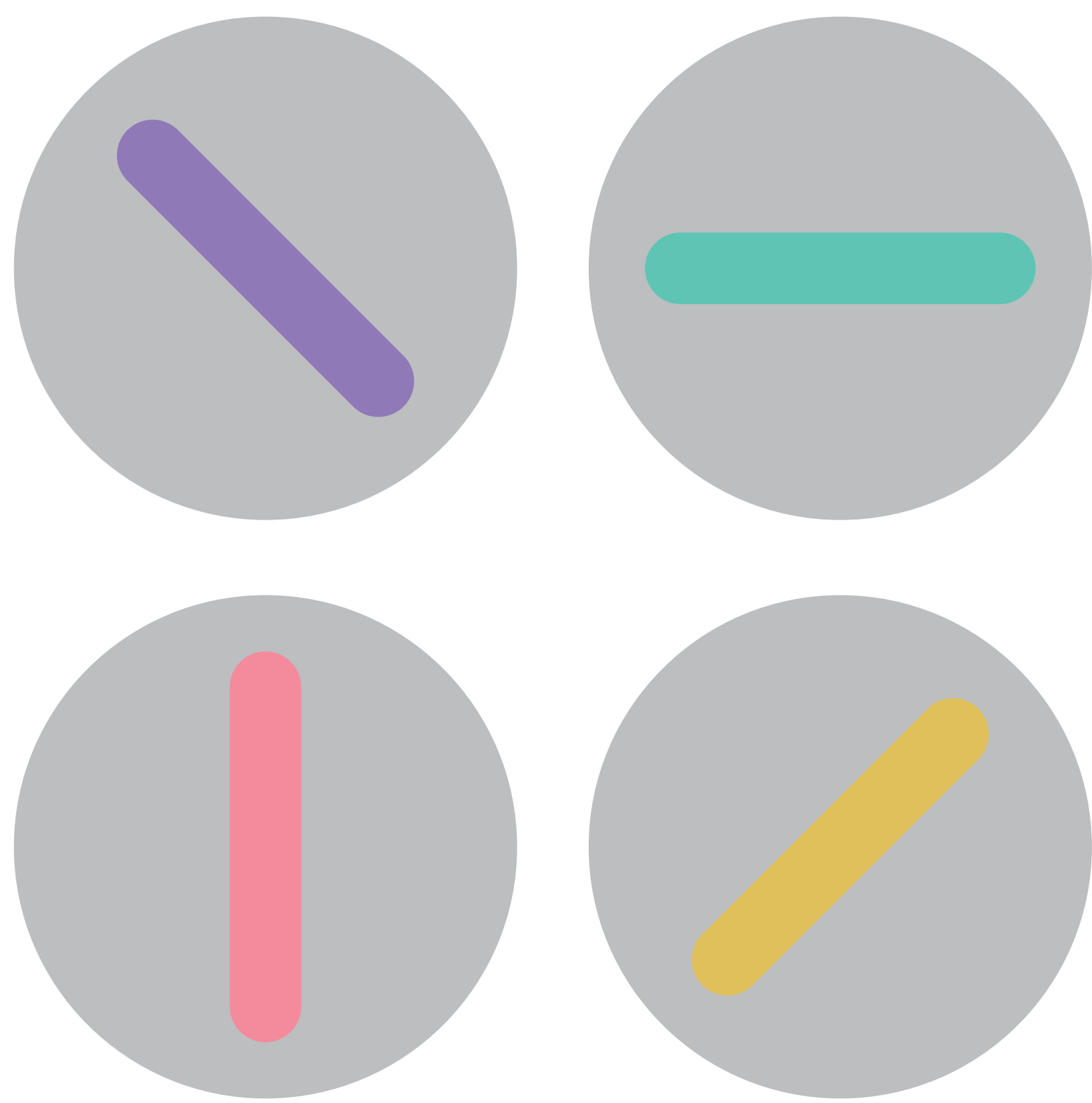
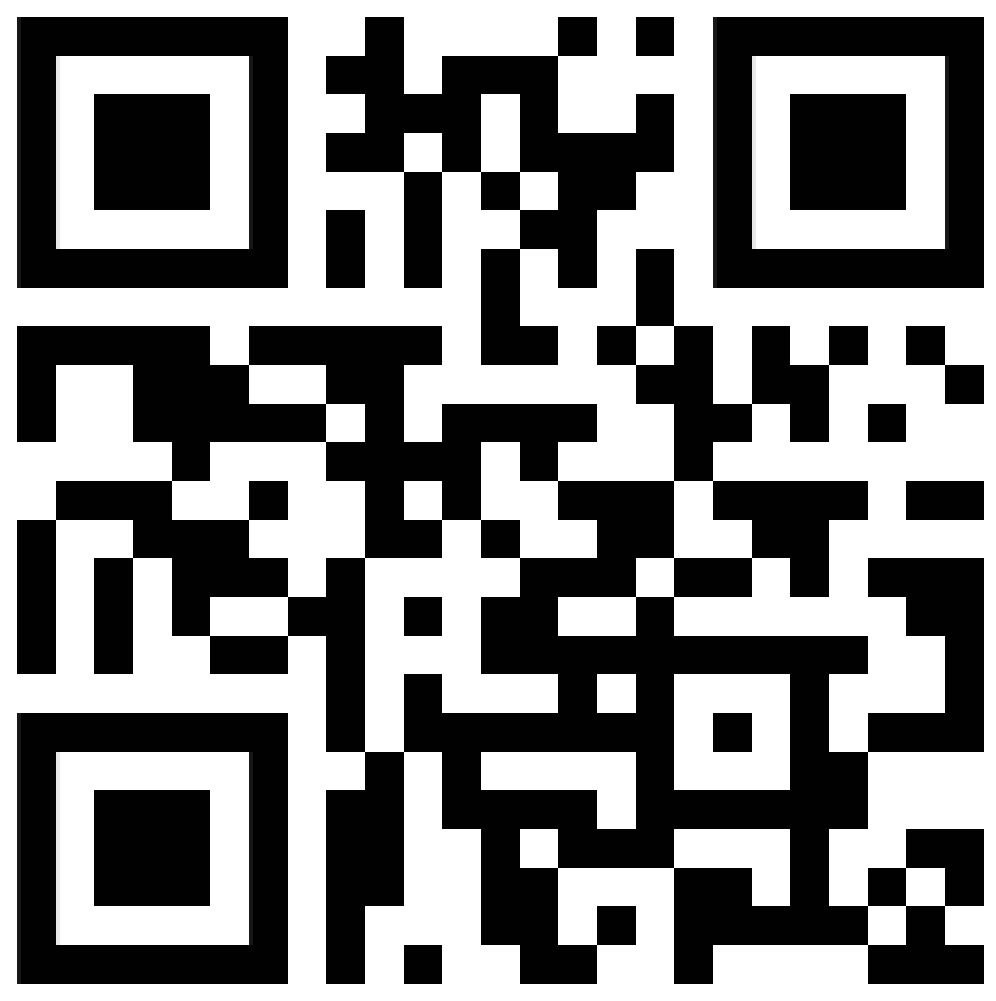
* Harvey Cox. Het Narrenfeest.

Voor meer bronnen of tips:
Lees de blog op ritme.io



insta: @ritmeio

web: ritme.io of scan de QR >



meer informatie